



Anuncia la 33 Edición Copa Internacional De Lucha Olímpica “Pat Shaw” In Memoriam



Inaguran la 31 edición del Apparel Sourcing Show

Las mejores
infusiones de Té
para adelgazar
después de los
45 años



Anuncia la 33 Edición Copa Internacional De Lucha Olímpica “Pat Shaw” In Memoriam

La Federación Deportiva Nacional de Lucha anuncia la XXXIII edición de la Copa Internacional de Lucha Olímpica “Pat Shaw” In Memoriam, siendo uno de los eventos deportivos más longevos que se organizan en nuestro país.

Este año, se contará con la participación de 20 países y más de 400 atletas, incluyendo 300 competidores extranjeros, de ambos sexos, en los tres estilos de lucha: libre femenina, libre masculina y grecorromana; quienes competirán en 4 categorías de edad: U15, U17, U20 y adultos.

La Copa Internacional de Lucha Olímpica “Pat Shaw” se llevará a cabo el viernes 7 y sábado 8 de junio del año en curso, en el Salón 6 del Parque de la Industria en doble jornada: 9:00am a 12:00 y 15:00 a 19:00 horas. La entrada es gratuita y se contará con amplio parqueo a precio accesible.

El evento tiene como objetivo inspirar a más jóvenes a practicar la Lucha Olímpica y servir como un importante fogueo para atletas de la selección nacional; así como evaluar el trabajo de los entrenadores de las diferentes asociaciones departamentales. Además, esta edición busca mejorar la imagen internacional de Guatemala hacia el exterior y contribuir a la reactivación económica del país.

Los países que estarán participando son: Barbados, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, Estados Unidos, Guatemala, Honduras, Israel, Jamaica, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico y República Dominicana.

El INE pone en marcha prueba piloto de la ENCASBA

El próximo 31 de mayo del presente año, el Instituto Nacional de Estadística -INE- concluye la prueba piloto de la Encuesta para la Evaluación de la Calidad de los Servicios Públicos Básicos -ENCASBA-, fase que inició el 2 de mayo recién pasado.

La prueba piloto tiene como propósito principal evaluar las aplicaciones móviles diseñadas para la recolección de datos, y comprobar tanto la funcionalidad de estas, así como verificar la claridad de la boleta para los encuestados. Además, esta fase de la ENCASBA permitirá identificar y realizar las mejoras necesarias antes de la implementación de la encuesta definitiva, que está programada para llevarse a cabo del 1 al 30 de septiembre próximo, en las áreas urbanas de todas las regiones del país.

La ENCASBA tiene como objetivo conocer y evaluar el grado de satisfacción que tienen los hogares, con relación a un conjunto de servicios públicos básicos que suministran las instituciones de gobierno. Entre los servicios que se evaluarán están: el agua potable, el drenaje y alcantarillado, el alumbrado público, los parques y jardines, la recolección de basura, las calles y avenidas, las carreteras y caminos, la energía eléctrica, la seguridad pública, los servicios de emergencias, la educación pública, la alimentación escolar, los hospitales públicos, los centros de salud y el transporte público.

Con la información que recopile el INE, se generarán estadísticas oficiales que permitan a los tomadores de decisiones implementar acciones basadas en evidencia, en busca del mejoramiento de las condiciones de los servicios públicos básicos para la población.



Con la información que recopile el INE, se generarán estadísticas oficiales que permitan a los tomadores de decisiones implementar acciones basadas en evidencia, en busca del mejoramiento de las condiciones de los servicios públicos básicos para la población.



Inaguran la 31 edición del Apparel Sourcing Show

En su 31 edición los integrantes del sector exhibirán sus productos y/o servicios más innovadores, lanzamientos, nuevas tendencias, capacitaciones, conferencias y un panel integrado por especialistas extranjeros y locales del más alto nivel reunidos del 21 al 23 de mayo en el Tikal Futura Hotel & Convention Center.

La Asociación de Vestuarios y Textiles de Guatemala (Vestex) durante el Apparel Sourcing Show resaltarán la sostenibilidad como exigencia del mercado y como ventaja competitiva de la industria guatemalteca, así como los cambios en las estrategias de sourcing a nivel mundial, logrando elevar sus estándares de cumplimiento social, ambiental y fiscal.

Dado que la sostenibilidad es un pilar clave para el sector, Vestex forma parte del Cascale, la organización internacional promotora del HIGG Index, un mecanismo colectivo para estandarizar las mediciones de cumplimiento a nivel mundial, que es utilizado por alrededor de 95 empresas de la industria y que se convierte en una ventaja competitiva para marcas internacionales.

En ese sentido, la industria ha avanzado considerablemente en su cumplimiento ambiental, con el objetivo de evolucionar hacia una economía circular. Esto ha implicado inversiones importantes en tecnología, acceso a certificaciones internacionales, manejo eficiente de los recursos, especialmente del agua y la energía.

Además, Vestex junto con el Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales (MARN) han creado guías de gestión ambiental para el sector de manera que les permita manejar mejor toda su cadena de producción.

Un sector más integral y fortalecido

A través del piso de exposición y las reuniones de negocios, el Apparel Sourcing Show demostrará las capacidades que existen en el país, que incluyen telas de alta tecnología,



procesos eficientes y sostenibles y una alta destreza de los colaboradores de la industria para fabricar productos con el valor agregado más alto de la región centroamericana (54.11%).

Demostando la integralidad de la industria en cada paso de la cadena de valor, el piso contará con 177 stands de empresas nacionales e internacionales, las cuales están distribuidas de la siguiente forma:

- 30% textiles
- 24% maquinaria
- 15% servicios y accesorios
- 26% serigrafía y sublimación
- 5% pabellones institucionales y dedicados a otros países

Durante los tres días se esperan más de 4,500 visitantes, algunos de ellos extranjeros que vendrán de alrededor de 28 países incluyendo Estados Unidos, Colombia, México, Ecuador, Centro América, Vietnam, entre otros.

¿Cuánto tiempo se puede dejar la papaya en el refri?



La papaya es una fruta versátil y nutritiva que puede conservarse en el refrigerador por un tiempo considerable si se almacena correctamente.

La duración de la papaya en el refrigerador depende de su estado de madurez al momento de almacenarla. Siguiendo estos consejos, podrás disfrutar de su frescura y sabor por más tiempo.

1. Papaya verde o inmadura: Si compras una que aún está verde, puedes dejarla madurar a temperatura ambiente. Este proceso puede tardar entre 2 y 7 días, dependiendo de qué tan verde esté. Una vez que esté madura, puedes colocarla en el refrigerador y te puede durar hasta 15 días.

2. Papaya madura: Puede durar en el refrigerador entre 5 y 7 días. Para identificar una papaya madura, fíjate en su color (debe ser amarillo o naranja) y su textura (debe ceder un poco al presionarla, pero no demasiado).

3. Papaya cortada: Si ya la cortaste, es importante almacenarla adecuadamente. Debe guardarse en un recipiente hermético o cubrirse con plástico para evitar que se seque. En estas condiciones, puede durar en el refrigerador entre 2 y 3 días.

Para prolongar la frescura y la duración de la papaya en el refrigerador, sigue estos consejos:

Envuelve la papaya: Si has cortado la papaya, envuelve bien las porciones en plástico o utiliza un recipiente hermético. Esto ayudará a prevenir la exposición al aire y la pérdida de humedad.

Evita la contaminación cruzada: Almacénala cortada lejos de otros alimentos que puedan transmitirle olores o sabores, especialmente cebollas y ajo.

No la refrigères demasiado pronto: Si aún está verde, déjala madurar a temperatura ambiente antes de refrigerarla. Refrigerar una papaya verde puede detener su proceso de maduración y afectar su sabor y textura.

Ubicación en el refrigerador: Colócala en la parte más fría del refrigerador, generalmente en los cajones para frutas y verduras. Estos cajones están diseñados para mantener una humedad adecuada, lo que ayuda a conservar las frutas frescas por más tiempo.

Así que, la próxima vez que compres papayas, asegúrate de almacenar y utilizar esta deliciosa fruta de manera óptima. ¡Disfruta de la papaya fresca y saludable en cualquier momento!

Mejor si va en un plato o recipiente, con el área cortada hacia abajo, y en la parte baja de la refrigeradora. De esta forma, y dependiendo del grado de madurez y tamaño de la papaya, puede durar hasta una semana.

Por esta razón no debes usar el celular en el baño



El celular sin duda es una de nuestras herramientas más queridas y utilizadas hoy en día. Desconectarse un rato del celular incluso a la hora de hacer nuestras necesidades básicas resulta un reto que poco logran evitar.

La mayoría de las personas están acostumbradas a llevarlo al baño, ya que consideran que es un buen distractor para ese momento. Esta costumbre ha ocasionado que día tras día resulten infecciones debido a los gérmenes.

Los principales microorganismos que se encuentran colonizando este tipo de aseos son los micrococos, estafilococos y estreptococos, entre otros. No solo se encuentran en la tapa del retrete, sino también pueden estar en los pomos de las puertas, grifos o en la tapa que cubre el rollo de papel higiénico.

Hace algunos años era muy común entrar al baño y encontrar una revista o el periódico para matar el tiempo, incluso muchos de ellos asistían con plumas para resolver crucigramas que venían impresos para entretener. En la actualidad cada vez más personas prefieren utilizar su celular mientras se encuentran en el sanitario y aunque esta práctica ya se ha vuelto muy habitual y parece inofensiva, resulta ser todo lo contrario.

Lo primero a tomar en cuenta es que existen muchos gérmenes en toda la superficie del baño, ya que después de descargar el agua, salen disparados en todas las direcciones hasta dos metros de distancia, lo que indica se pueden propagar los gérmenes y quedarse plasmados en tu celular.

La pantalla de un celular puede contener hasta 600 bacterias, es decir, 30 veces más que las que puede contener una taza de baño. Así que, si vas al baño en compañía de tu celular, deberás limpiarlo bien, ya que tus manos están en frecuente contacto con él y puedes llevar bacterias a tus zonas íntimas y contraer enfermedades graves, como Escherichia coli, Salmonella o Norovirus, entre otras.

En los baños existen condiciones que ayudan a la reproducción de las bacterias como la humedad y el calor ambiental, por lo que si se tiene la costumbre de llevar al baño el dispositivo lo deseable sería limpiar la superficie y lavarse las manos.

PRECAUCIONES QUE PUEDES TOMAR.

Prevenir no llevando el móvil al baño

Limpiar bien el dispositivo diario con toallas desinfectantes

Tratar con bactericidas o viricidas las perillas y grifos.

Mejorar el hábito de lavarse las manos después de ir al baño y antes de comer principalmente.

Adquirir si tiene la disponibilidad un esterilizador de luz ultravioleta.

Las mejores infusiones de Té para adelgazar después de los 45 años

Las infusiones son muy consumidas en el mundo porque tienen grandes beneficios. No todos saben que con ellas podemos bajar la ansiedad y depresión, y por eso te contamos cuáles son las mejores para bajar de peso después de cumplir 45 años.

Té verde

Los expertos recomiendan el té verde para poder adelgazar. Esta infusión tiene mucho contenido de catequinas que acelera el metabolismo haciendo quemar grasas. Otro de los beneficios es que cuenta con propiedades antioxidantes y ayuda a saciar el apetito.

Menta

Otra de las infusiones que te ayudará a bajar de peso son las que llevan menta. Esta controla el peso al activar las enzimas del estómago. Además, si las tomamos con limón tendrán efecto diurético. Si quieres prepararla, debes tomar un manojo de hojas frescas de menta y colocarlas en agua hirviendo. Luego, retíralas y coloca el jugo de dos limones. Por último, debes colar la infusión para beberla sin problemas y aprovechar sus beneficios.

Piña y canela

Para bajar de peso se recomienda hacer un té de piña y canela. Su preparación consiste en limpiar la piña para utilizar su corteza, introducirla en una olla con un litro y medio de agua, y dejarla durante 15 minutos con dos ramas de canela.

Acto seguido, añade una cucharada de esencia de vainilla y jengibre. Deja reposar hasta que se enfríe y tamiza el contenido. Lo mejor que puedes hacer es meterla en la nevera y tomarla como si fuera un refresco.



Las infusiones puedes tomarlas para desayunar, a media mañana, después de comer o, incluso, por la noche. Tan solo has de tener en cuenta que, en este último caso, deberías evitar aquellas que contienen teína.

Sin embargo, los mejores momentos para su consumo son justo antes de comer o tras hacerlo y antes de dormir. Resultan los mejores instantes para pedir a tu organismo un esfuerzo extra en el que quemar grasa.

Tan solo tienes que decidir cómo prefieres tomarlas, y hacerlo.